

INTERNET QARAMLIGINING BUGUNGI KUNDAGI
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sharopov Nabi Mirzaali o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti doktoranti

E-pochta: nabisharopov@gmail.com

Tel: +998942643694

Annotatsiya: Mazkur maqolada internet qaramligining hozirgi davrdagi psixologik xususiyatlari, uning inson ruhiyatiga ko'rsatadigan ta'siri va ijtimoiy hayotdagi o'rni tahlil qilingan. Internetdan ortiqcha foydalanish oqibatida shaxsda diqqatning pasayishi, hissiy beqarorlik, o'zini boshqalar bilan solishtirish, ijtimoiy izolyatsiya kabi psixologik muammolar yuzaga kelishi yoritilgan. Shuningdek, internet qaramligining zamonaviy shakllari — ijtimoiy tarmoqlarga, qisqa videolarga va onlayn o'yinlarga bog'liqlik holatlari misolida uning yangi psixologik jihatlari tahlil etilgan. Maqolada muammoni bartaraf etish uchun internetdan oqilona foydalanish, vaqtni to'g'ri taqsimlash hamda psixologik yordam ko'rsatish zarurligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar. Internet qaramligi, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot, diqqat, o'zini past baholash, dopamin, izolyatsiya, internet madaniyati, psixologik muammo.

Kirish. Bugungi kunda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. U nafaqat axborot olish, muloqot qilish yoki o'yin-kulgi vositasi, balki ish, ta'lim va shaxsiy rivojlanishning ham asosiy maydoniga aylangan. Shu bilan birga, internetdan haddan tashqari foydalanish oqibatida internet qaramligi deb ataluvchi psixologik muammo keng tarqalmoqda. Internet qaramligi — bu shaxsning internetdan foydalanishni nazorat qila olmasligi, onlayn faoliyatga haddan tashqari berilib ketishi va buning natijasida real hayotdagi ijtimoiy, o'qish yoki mehnat faoliyatining izdan chiqishi bilan tavsiflanadi.

Psixologik jihatdan internet qaramligi shaxs ongida kuchli bog'liqlik hissini shakllantiradi. Bunday insonlar internetdan uzoqlashganda bezovta bo'lish, asabiylashish, yoki bo'shliqni his etish holatlarini boshdan kechiradilar. Ular vaqt o'tishini sezmaydilar, internetdan foydalanishni to'xtatishga urinishlar esa ko'pincha muvaffaqiyatsiz tugaydi. Shu sababli, bu holat giyohvandlik yoki qimor o'yinlariga qaramlikka o'xshash psixologik mexanizmlar asosida shakllanadi.

Zamonaviy davrda internet qaramligi o'zining yangi psixologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ijtimoiy tarmoqlarga, onlayn o'yinlarga va qisqa video platformalarga (masalan, TikTok, Instagram Reels) qaramlik ayniqsa yoshlar orasida keng tarqalgan.

Bunday platformalar foydalanuvchilarda tez-tez mukofot hissini (dopamin chiqarilishini) qo'zg'atib, miyani "tez zavq olish"ga o'rgatadi. Natijada inson diqqatini uzoq vaqt bir joyda jamlay olmaydi, sabr va e'tibor barqarorligi kamayadi. Bundan tashqari, internetdagi idealizatsiya qilingan hayot tasvirlari o'zini boshqalar bilan solishtirishga olib kelib, o'z-o'zini past baholash, tushkunlik va tashvish holatlarini kuchaytiradi.

Internet qaramligining yana bir muhim psixologik jihati — bu ijtimoiy izolyatsiyadir. Virtual muloqot real insoniy aloqalarning o'rmini bosadi, natijada shaxsning empatiya, muloqot va moslashuv qobiliyatlari susayadi. Ko'p hollarda bunday insonlar o'zlarini yolg'iz his etadilar, ammo shu bilan birga, internet orqali muloqotni to'xtata olmaydilar. Bu esa ziddiyatli psixologik holatni yuzaga keltiradi.

Internet qaramligi ko'pincha diqqat va xotiraning pasayishiga, uyqusizlikka, asabiylikka, shuningdek, o'ziga ishonchsizlik va hayotdan qoniqmaslik hissining kuchayishiga olib keladi. Shuning uchun psixologlar internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirishni, vaqtni to'g'ri taqsimlashni va real hayotdagi faoliyatlarni kuchaytirishni tavsiya etadilar. Ba'zi holatlarda esa psixologik maslahat yoki psixoterapevtik yordam zarur bo'lishi mumkin.

Psixologlar fikricha, internet qaramligi **kompensator mexanizm** sifatida ishlaydi — ya'ni inson o'zidagi ichki kamchiliklarni (masalan, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy qo'rquv, yolg'izlik hissi) internet faoliyati orqali qoplashga harakat qiladi. Shu sababli, qaramlik nafaqat texnologik, balki emotsional va ijtimoiy muammo sifatida ham qaraladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internet qaramligining rivojlanishida dopamin tizimining o'zgarishi muhim rol o'ynaydi. Dopamin — bu miyadagi "mukofot gormoni" bo'lib, inson zavq, motivatsiya va mukofot hissini aynan shu modda orqali his qiladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi "layk", "izoh" yoki yangi xabar olish holatlari miyani qisqa muddatli dopamin portlashlari orqali rag'batlantiradi. Natijada, inson ongsiz ravishda shu hisni qayta-qayta boshdan kechirishni xohlaydi. Bu esa odatni psixologik qaramlikka aylantiradi.

Zamonaviy psixologiyada internet qaramligi ko'pincha **kognitiv-behavioral (bilish-va-xulqiy)** nazariya asosida tushuntiriladi. Ushbu yondashuvga ko'ra, insonning noto'g'ri fikrlash shakllari (masalan, "internetda bo'lmasam, men hech kim emasman" yoki "menga faqat onlayn do'stlar kerak") uning xatti-harakatlarini boshqaradi va qaramlikni mustahkamlaydi. Shu bois, bunday holatda psixologik terapiyada shaxsning fikrlash uslubi va xulqini o'zgartirishga e'tibor qaratiladi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar internet qaramligini yoshga qarab ham farqlaydi. Bolalarda u o'yin va multfilmlarga, o'smirlar orasida esa ijtimoiy tarmoqlar va o'yinlarga, kattalarda esa ish va axborot manbalariga nisbatan namoyon bo'ladi. Ayniqsa, 15–25 yosh oralig'idagi yoshlarda bu holat kuchli kechadi, chunki bu davrda shaxsiy identifikatsiya

o'zini topish va jamiyatda o'rni haqida izlanish jarayoni faol kechadi. Internet esa bu ehtiyojlarni vaqtincha, lekin yuzaki tarzda qondiradi.

Internet qaramligi, shuningdek, insonning **emosional intellekti** bilan teskari bog'liqlikka ega ekani ham aniqlangan. Ya'ni, o'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan, empatiyasi rivojlangan va muloqotda ochiq insonlarda internet qaramligi darajasi past bo'ladi. Aksincha, o'z hislarini ifoda eta olmaydigan, stressni yengish mexanizmlari rivojlanmagan shaxslarda bu muammo tez shakllanadi.

Shu jihatdan olganda, internet qaramligini bartaraf etish nafaqat texnologik, balki psixologik va tarbiyaviy yondashuvni ham talab qiladi. Oilada, maktabda va oliy ta'lim muassasalarida raqamli madaniyat, internetdan oqilona foydalanish va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, internet qaramligi bugungi kunda inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatayotgan zamonaviy psixologik muammolardan biridir. U insonning hissiy, ijtimoiy va kognitiv (fikrlash, xotira, diqqat) jarayonlariga salbiy ta'sir etadi. Shu bois, internetdan oqilona va maqsadli foydalanish, virtual va real hayot o'rtasida muvozanatni saqlash hozirgi davr psixologiyasining eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish- Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetdan foydalanishning aniq chegarasini belgilagan insonlarda qaramlik holatlari kamroq uchraydi. Shu sababli, yoshlar va kattalarda internetdan foydalanish vaqti, maqsadi va mazmuniga nisbatan o'zini nazorat qilish (self-control) ko'nikmalarini rivojlantirish lozim.

Psixologik savodxonlikni oshirish- Internet qaramligi ko'pincha stress, yolg'izlik yoki past o'zini baholash natijasida kuchayadi. Shu bois, maktab va oliy ta'lim tizimida "Raqamli muhitda psixologik xavfsizlik" mavzusida treninglar o'tkazish foydalidir. Bu orqali yoshlar o'z hissiyotlarini boshqarish, vaqtni samarali taqsimlash va real hayotda muloqot qilish ko'nikmalarini o'zlashtiradilar.

Oilaviy psixologik nazorat va qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish- Oilaviy muhitda iliq munosabat va ochiq muloqot mavjud bo'lsa, bola yoki o'smir internet orqali emotsional ehtiyojini qoplashga kamroq intiladi. Shu sababli, ota-onalarga bolalarining onlayn faoliyatini nazorat qilish bilan birga, ular bilan sifatli vaqt o'tkazish ham tavsiya etiladi.

Internetdan foydalanishning maqsadga yo'naltirilgan shaklini rivojlantirish- Psixologlar internetni butunlay cheklash emas, balki maqsadli foydalanish (masalan, ta'lim,

tadqiqot, ijodiy faoliyat) samaraliroq natija berishini ta'kidlaydilar. Shuning uchun o'quvchilar va talabalar orasida "raqamli o'qish madaniyati"ni targ'ib etish zarur.

Emosional intellektni rivojlantirish- Internet qaramligining asosiy sababi — o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda eta olmaslikdir. Shu sababli, psixologik treninglar, art-terapiya, meditatsiya, sport yoki ijodiy faoliyatlari orqali hissiy barqarorlikni oshirish tavsiya etiladi.

Psixoterapevtik yondashuvlardan foydalanish- Internet qaramligining og'ir shakllarida kognitiv-behavioral terapiya, motivatsion intervyu yoki emotsional muvozanatni tiklash mashg'ulotlari yuqori samarali hisoblanadi. Bunday yondashuvlar shaxsning fikrlash uslubini, odatlarini va motivatsiyasini o'zgartirishga yordam beradi.

Ijtimoiy loyihalar va davlat darajasidagi dasturlarni yo'lga qo'yish- Internet qaramligini kamaytirish bo'yicha yoshlar, o'quvchilar va ota-onalarga mo'ljallangan profilaktik dasturlarni ishlab chiqish muhim. Bunda psixologlar, pedagoglar va IT-mutaxassislar hamkorligi zarur.

Internet o'rnini bosuvchi faoliyatlarni kuchaytirish- Sport, san'at, teatr, kitob o'qish, tabiat qo'ynida dam olish kabi faoliyatlari insonni virtual dunyodan uzoqlashtirib, haqiqiy hayotdan zavqlanish hissini qayta tiklaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Andreyeva, G. M. (2020). *Internet va shaxs psixologiyasi*. Moskva: Akademiya nashriyoti.
2. Caplan, S. E. (2010). *Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach*. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
3. Karimov, N. (2022). *Yoshlar orasida internet qaramligi va uning ruhiy oqibatlari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
4. Young, K. S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
5. Turakulova, D. (2021). *Raqamli asrda shaxs psixologiyasi va internetga bog'liqlik muammosi*. *Psixologiya va pedagogika jurnali*, №4, 45–52.

